

院長より、ご挨拶

こんにちは。森永歯科医院・院長の森永宏喜です。
 当院のニューズレター「みがちゃんNEWS!」2011年初夏号をお届けします。
 本来ならば3月中に春号として発行の予定でしたが、東日本大震災が発生、
 その後の計画停電などにより発行が大幅に遅れることとなりました。
 今回の震災に対しては、当院全体としても、またメンバーそれぞれも様々な
 行動をとっています。それらの記事をまとめた号外として「震災特別号」を
 同封しておりますのでそちらもあわせて
 ご覧いただければ嬉しいです。
 また今号から紙面がA4版からA3版に倍増いたしました。
 気軽にお読みいただける記事から、すこし読みごたえの
 ある投稿まで、質量ともにグッと進化した紙面を
 どうぞお楽しみ下さい!



みがちゃんNEWS!



森永歯科医院
 ニュースレター
 2011年初夏号
 TEL: 0470-55-0229

twitterにて、
 予約状況お知らせ
 しております。
 @morinagashika

SOKOJIKARA

この度の東日本大震災におきまして、亡くなられた方々のご冥福をお祈り申し上げますと共に、被災された皆さまに心よりお見舞い申し上げます。
 一日も早い復旧復興を院長・スタッフ一同切に願っております。
 また患者の皆さまには医院にておこなっております節電や被災地への義援金にご協力いただき誠にありがとうございます。
 今後とも僅かな力ではありますが、復興の末を見届ける心立てで支援への取り組みを続けてまいります。

今回は③の
 「糖質を含む食べ物」と
 むし歯の予防方法について
 お伝えしたいと思います。

教えて
 衛生士さん!



このコーナーは普段お伝えできない事項をテーマに歯科衛生士から皆さんへ
 歯に関連することを伝えていきたいという想いから生まれました。
 第4回目

【今回のお題】虫歯の予防方法は?

前回『虫歯はどうしてなるの?』をお伝えしましたね。

記事担当
 【歯科衛生士】
 野口歩美

①歯質



②むし歯菌



③糖質を含む食べ物



+時間の経過

今回のポイント

①歯を強くする



②むし歯菌を増やさない



では、どうしたらむし歯を防ぐ事が出来るのでしょうか?
 今回はむし歯の予防方法について、
 項目①、②に焦点を当て
 お伝えしたいと思います。

①は、むし歯になりにくい歯を作る事です。それには、“フッ素入り”と表示のある歯磨き粉(歯磨剤)の使用をオススメします。毎日、継続して行う事で効果を発揮し、また、フッ素入りの歯磨剤とジェルを併用する事で、より確実にフッ素の効果を発揮する事が出来ます。フッ素とは歯の表面をコーティングし、むし歯菌を寄せつぎにくくする役割を持つ成分です。

②は、プラークを取り除く事です。それには皆さんが毎日行う食後の歯磨きが有効になります。ちなみにプラークとは歯の表面に付着した白いネバネバしたもので、細菌の塊の事をさします。プラークは時間が経つにつれ歯ブラシだけでは落とせなくなってしまいます。そうすると、むし歯菌が増殖し活発に動ける環境を作り、さらには十分にフッ素が歯の表面をコーティングできず、むし歯になる可能性を高めてしまいます。歯磨きすることはプラークを取り除くこと、しいては、むし歯菌の増加・活動を抑制することに繋がるのです。なおかつ口の中もスッキリ!



「歯が痛いから歯医者に。。。でも、あの削る音いやだな」
 「鳥肌立っちゃうわ」



～このように思う方、案外多いのではないのでしょうか。

【記事担当】
 トリートメント
 コーディネーター
 森永 玲子

「ではまず、虫歯を取りましょう。」虫歯が発見されて治療することになりました。歯科医師が、このように言って虫歯を削り始めます。こんなとき、「キュー～ンって音がするんだよねあ…」と眉をしかめる方、いらっしゃいませんか?案外、当ではまる方が多いのではないのでしょうか。多くの方が不快に思うならば、音を出さなければいいじゃない、と思いますよね?なぜ、わざわざ大きな音をたてて歯を削るのでしょうか。

歯を削る器械をエアータービンと言います。歯を削る時の音を数字で表すと、6000～7000Hz、70dBです。ちなみに、ピアノの一番高い音が4096Hz、騒々しい街頭が70dBくらいです。Hzは音の高低を表す単位で、dBは音の強さを表す単位です。

歯の頭の部分はエナメル質という、体の中で最も硬い部分です。そこを削るには、それより硬いダイヤモンドでなければ削れません。削るバーの先端には、工業用ダイヤモンドの細かい粒子がついていて、1分間に30～50万回転という超高速のドリルで虫歯を除去していきます。従って、あのようなキュー～ンという音がするのは、逆に低速だと音は出にくいですが、強い力でなければ削れないですし、痛いです。高速で削る事によって、軽い力で痛みも抑える事ができるのですね。

でも、こんなに科学が発達しているのだから音を小さくすることが出来るのでは?と思いますよね。エアータービンのヘッドは、狭い口腔内の奥まで入れる必要があるため小さくなっています。その中では、音を軽減させるための工夫が施されています。例えば、ゴム系部材や鉛等から成る吸音や遮音材が組み込まれており、外部に漏れにくくなっています。(特許取得しています)

一方では、削っている間にお口の中に水が溜まって苦しいと思う方もいらっしゃるでしょう。高速で削るという事は、摩擦熱が発生します。歯の神経はある一定の時間高温にさらされると、壊死してしまうので、水を出して冷却しながら削る必要があるのです。無理に飲み込もうとせず、お口の中に溜めてゆっくり鼻呼吸していただけると苦しさを軽減できます。



不快に思われる「あの音」ですが、医師は音を聞いて器械の調子を確認したり、みなさんも音によって、“いま削っているな”と認識されるように、音を出すことで削っていることをアピールしていることにもなります。

近年、ハイブリットカーのエンジン音がしなくて危険だといわれていますが、器械の音は不快感だけではなく安全をも提供してくれているのですね。

正確かつ安全に治療するために、みなさまのご理解とご協力をお願い致します。

編集後記

和田

今日は、この度三月発行を予定しておりましたが、様々な理由がありやっと皆さんの元へお届けできる準備が整いました。その分、内容盛り沢山で完成していますよ!!
 ここで前号・前々号と引張っているみがちゃんプロフィールネタですが、なんと!!
 今号にして、欲しいと言って下さった方が何名かいらしたことをご報告させて頂きたいと思いを。
 お声掛けて下さった方々、和田はとっても嬉しいですよ!!ありがとうございます!!
 はっ!!そうこうしている内に、スペースが!ではまた次号!

次号予告

次回の内容、こっそり教えちゃいます!

連載記事も増えパワーアップ!
 次号も院内のこと、
 歯についてのこと、
 沢山お伝えしていきます!

え!?次回の歴『歯』学は 歯ブラシについてらしいですよ!高尾さんに注目です!(笑)

皆さん、お楽しみに!



森永歯科医院
 ホームページ

【森永歯科 千葉】
 で検索

携帯電話からはコチラ



院長ブログ
 『歯と健康のために』
 毎日更新中!



AED設置してあります
 当院の待合室にAEDがあるのはお気づきでしょうか?
 最近駅や学校などでもAEDと書かれた機器を見かけることがあると思います。
 このAEDは正式名称を自動体外式除細動器といいます。心室細動(俗にいう心臓マヒ)を起こした人に電氣的ショックを与え心臓の動きを戻すことを試みる医療機器です。最近ではタレントの松村邦洋さんがマラソン中に倒れ、すぐにAEDを使い助かりました。
 心室細動を起こしたら一刻も早く心肺蘇生と電気ショックを行うことが救命につながります。倒れてから一分後に電気ショックが成功すると約90%の人が助かり、七分後では救命率の可能性が30%にまで下がります。

そのための救急車が到着するまでの間(平均七分)に救命処置を行っているかどうかは救命率を大きく左右することになるのです。
 当院のスタッフ(森永・野口)は一次救命処置(BLS)の実習訓練に参加受講しBLSヘルスケアインストラクターを取得しています。また院内では院長はじめスタッフ全員でマネキンを使ってAED、心肺蘇生法の実習も行っています。
 医療機関としていつどんな場合でも迅速に対応できるよう心掛けたいと思います。

【受付】渡邊典子



ご案内事項

JR内房線 安房勝山駅 下車すぐ
 館山自動車道 鋸南富山ICより5分



森永歯科医院

千葉県安房郡鋸南町竜島849-1
 TEL 0470-55-0229

【休診日】木・日・祝

一般歯科・予防歯科・小児歯科・歯列矯正
 審美歯科・ホワイトニング・インプラント

衛生士 麻美の 予防を歯っ科りね！

むし歯になるまでの時間

皆さん、むし歯はいつ、どのように出来るのかご存じでしょうか？
砂糖などの糖類がお口の中へ入ると細菌が酸を作り出して歯の表面のハイドロキシアパタイトを溶かしていきます。

（ハイドロキシアパタイトを溶かしていくことを脱灰と言います。）

（ハイドロキシアパタイトとはリン酸カルシウムで出来た歯や骨を構成する成分でありエナメル質では97%、象牙質では70%がこのハイドロキシアパタイトから構成されているのです。）

お口の中に砂糖などが入ってから約2～3分で脱灰がお口の中で起こっているのです。

ここまでのお話だけでは何か食べたら2～3分でむし歯になってしまう！と今驚いている方もいるかもしれませんね。

この状態だけでは歯はあっという間に無くなってしまい大変です。しかしお口の中に唾液という強い味方がいるのです。

皆さんは一日の唾液の量をご存じでしょうか？

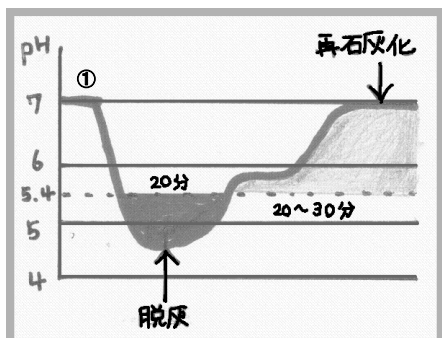
実は一日に1.5ℓも作られているのです。これは人間の一日の尿量に匹敵するのです。

お口の中にずっと溜まっているわけではないのであまりわからないかもしれませんがこの唾液が脱灰から歯を守ってくれるのです。

糖類や酸がお口の中に入り脱灰が起こっていても食事をしてから30～40分で歯についているバイオフィルムに対して唾液が洗浄作用、緩衝作用をしてくれます。

（唾液が洗浄作用、緩衝作用をしてくれることで失った成分を歯に補い健康な状態に戻すことを再石灰化と言います。）

下の左の図をご覧くださいと、脱灰・再石灰化の時間の流れがわかりますね。



脱灰と再石灰化のリズムがわかるね



前述したハイドロキシアパタイトも唾液のミネラルイオンに作用して初期むし歯、微小欠損の再石灰化を促進してくれます。歯は一日に何度も脱灰と再石灰化を繰り返しています。皆さんも食事以外に間食をしたり飲み物を飲んだりしますよね。脱灰してそのあと再石灰化している最中にまた何か食べたりするとすぐに脱灰が始まってしまうわけですね。脱灰と再石灰化のバランスが崩れて再石灰化が追いつかないとむし歯になってしまうのです。下の右の図をご覧くださいと脱灰の回数が多く再石灰化が出来ていないのがわかりますね。

日常の中で少し意識してみましょう！

●脱灰と再石灰化のバランスを崩さないためにはだらだら食べをやめることです。だらだら食べは常に脱灰の状態であるのでお口の中はむし歯だらけになってしまいます。そして飴など手軽に口にできるものを一日に何度も食べている人は飴の代わりにキシリトールガムやキシリトールチョコレートに変えてみるととてもよいでしょう。

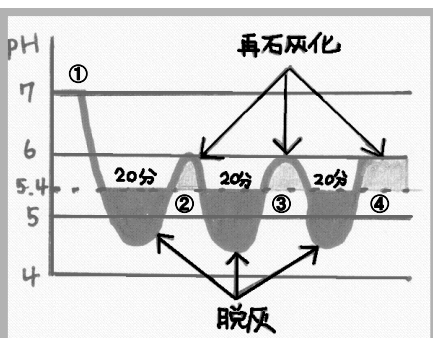
●糖類とは糖質の一部であり、ショ糖・ブドウ糖・乳糖などが知られています。ショ糖は砂糖のことであり他の糖類に比べむし歯になりやすいのです。そこでショ糖の代わりに代用甘味料がいくつも開発されてきました。

歯科医院で取り扱っている代用甘味料はみなさんご存じのキシリトールです。お買い物へ行きショ糖の含まれたものを手にしようとした際は代用甘味料の含まれたものにしてみるといいですね。

これまでのお話でお口の中は脱灰と再石灰化が一日に何度も行われているということ理解していただけたでしょう。

そのバランスを崩さない為に日常生活の中で食事を見つめなおしたり、意識したり、時間を決めて食べるようにしましょう。

今回は今お話したキシリトールについてお話したいと思います。



脱灰の回数が多くて大変!!
これではむし歯になってしまうよ。
食べる回数を決めればいいんだね。



記事担当
【歯科衛生士】
鈴木 麻美

※①～④で口腔内に糖が入った状態です。

今号のオススメ
上記で書いた脱灰した歯はもう戻らないのでしょうか？
そのお悩みの答えはこれ……！(写真1)

このMペーストは脱灰した歯を再石灰化するお手伝いしてくれるのです。

楽しく学ぼう！歴「歯」学
第一回 お、歯あ黒っ！

お歯黒とは明治初期まで続いていた文字通り歯を黒く染める風習のことです。このお歯黒に虫歯の予防効果があるのをご存じの方も多いかと思いますが、日本でのお歯黒の起こりは諸説ありますが、古くは奈良時代の頃からと考えられています。江戸時代までは男性のお歯黒もみられるようでしたが、元禄期には女性のための風習となりました。お歯黒の材料はタンニンを中心とする「ふし粉」と第一鉄イオンを主成分とする「かね水」で、お歯黒筆(木や鳥の羽など身分によって材質は様々)を使って交互に塗布していました。タンニンには歯・歯肉の有機質を凝固・収斂させ、細菌による溶解を防ぐ作用、第一鉄イオンには歯の表面にあるエナメル質の主体であるハイドロキシアパタイトを強化して耐酸性を向上させる効果がありました。

また、第一鉄イオンは呼吸の酸素によって酸化して第二鉄イオンとなり、タンニンと結合してタンニン酸第二鉄イオンとなって歯の表面を覆い、細菌との接触を予防する効果があります。当時は歯が黒く輝いているほど美人であるとされ、また、お歯黒の材料は歯垢をよく取り除かないと歯が染まらなかった為、女性たちは楊枝で丹念に歯の清掃をおこなっていました。こうした歯磨きも虫歯の予防に貢献していたようです。

【受付・歯科助手】高尾 由衣



① アクセスMAP
② 満開の頼朝桜

今号から鋸南の名所を特集していきます。今回、「佐久間ダム親水公園」をご紹介します。平成一四年に完成以来植栽が進められ、現在ではその数一五〇本以上。
二月に始まる河津桜・頼朝桜から、四月下旬前後に咲く八重桜まで長い間お花見が楽しめます。大漁桜・染井吉野・しだれ桜・八重の普賢象など、様々な種類が次々に咲き誇ります。
三月中旬から四月上旬ごろまでの間は、「さくらまつり」と称して、桜のライトアップ(開花状況による)が行われます。
お花見以外でも、バス釣りなども楽しめます。
佐久間ダム親水公園へのアクセスは、JR安房勝山駅よりバスで約三十五分。
車でお越しは、鋸南富山IC下車し約十分。
開花期間中は混雑する事もあるので、公共機関のご利用をお勧め致します。

ここがいつぱや 鋸南町！
【歯科助手】 諸崎 優

底力ニッポン
院長の顔写真の横に描かれた「SOKOJIKARA」のマークにお気づきでしょうか。「底力ニッポン」は、日本中に勇気を引き出すスローガンを浸透させ、前向きな気持ちを一つにまとめ、繋がりを実感してもらうことで復興への大きなエネルギーとするムーブメントのことで。Webで「底力 ニッポン」と検索してみてください。

スタッフ セミナー参加報告

■ 栗城史多講演会 in 君津 ■ 2011. 2月13日(日)

セミナーや講演会。普段はスタッフが個人個人で勉強の場へ赴くのですが、今回は医院全体で講演会に参加してきました！

この講演をされた「栗城史多さん」という方、自著も出されている方で最近テレビでも取り上げられている登山家です。ご存知の方も居られるのではないのでしょうか？

スタッフ一同、事前に栗城さんの本を読んでから会場へ…。

私自身こういった講演会という場への参加は人生初なのでワクワクドキドキです。

現地に到着するや、すでに開場待ちの列が！
入場してからも次々集まる人・人・人！

いざ講演会が始まると、書籍という媒体を通してではない栗城さんの『生』の声が会場内、参加者全員の耳へダイレクトに届きます。手に汗握り聞き入ってしまうような登山の経験、時に笑いを交えたお話で会場内は不思議な一体感に包まれました。

私個人にとっては、日常で経験する事のないであろう世界。栗城さんの声には限界などに怯える事ない生(せい)の力が籠められているようでした。

そんな熱気冷めやらぬ中、講演会は終了。栗城さんのお話にそれぞれ色々な思いを巡らせながら会場を後にしました。

今回この講演会に参加し、

①何事も初めから「出来ない！」と己の限界を決めつけてしまわないこと。

②やろうと決めた事は内に留めず、周りに聞こえるよう外へ出してしまおうこと。

③そして前へ前へ、日々前進していきたいという気持ちを持つこと。

その際、有言不実行にはならぬように注意しなければ…と、私は感じたのでした。



会場出口にあった旗に応援メッセージ残してきました
次回エベレスト登頂時に一緒に持って行って下さるのだそう(右の画像参照)

【受付】和田 望里

No.4 Q. あなたはサーカス団員！さて、何をする？

院長：マジシャン
⇒ゴッドハンドで 不可思議な世界を創り出します！

玲子：バイクショー
(鉄球の中をバイクで回るもの)
⇒子供の頃、ライオンやトラより 迫力を感じたから。

渡邊：空中フランク
⇒高いところからフランクをあやつって 気持ちよさそう。

鈴木：ホワイトライオンの調教師
⇒猛獣と共演したい。

野口：裏方の仕事(照明や小道具)をする人
⇒サーカス本番時に 観客より近いところでたのしめそう。

高尾：千ヶツもぎり
⇒観客がいないと サーカスは始まらないから。

諸崎：猛獣使い
⇒トラやライオンに 火の輪くぐりを覚えさせます。

和田：ピエロ
⇒派手な衣装に顔は白塗り可笑しなメイク 体を張ってみんなを笑わせます！！

いかがでしたか？
「あー、わかるなあ…」というものから「え！？そうなんだ！」というものまでそれぞれ個性の出た回答になっているように思います(笑)
さあて、次回のお題は何にしようかなあ…？

森永歯科医院 スタッフQ&A

森永歯科医院ニュースレター 号外発行に寄せて

今回のニュースレターを3月末をめどに発行準備を進めていた矢先、未曾有の大災害が東北地方を襲いました。計画停電もあり発行が大幅に遅れる中、徐々に明らかになる甚大な被害に直面した私たちは、それぞれの立場で考え、動いていきました。

当初ニュースレターの中で記事にすることも考えましたが、自分たちの手による義援金の募集、緊急支援物資の送付、被災地での医療支援への参加など、それぞれの活動を掲載するために、A4版裏表の号外とすることと致しました。

震災から3か月が経とうとしていますが、本当の復興はこれからです。これまで私たちが感じたこと、行動したことを記録しお知らせすることで皆様からのご協力の御礼と致したいと存じます。医療従事者として、また東北に縁の深い者として、あるいは日本人として私たちがこれから何をしていけるのか考えていきたいと思ひます。これからもご協力をお願いすることもあるかもしれませんが、宜しくお願い申し上げます。

院長：森永 宏喜

み
が
ち
ゃ
ん
N
E
W
S
!
二〇一一年 初夏号 号外



森永歯科医院

TEL: 0470-55-0229

この度、被災された方へ様々な形で支援をされた方も多いと思います。

その一つ一つが復興へ向けて今も動いています。

一日も早く被災地はもちろん、日本が元気になる事を願っています。

そこで今回被災地へ向かった千葉県歯科医師会と歯科衛生士会の活動について報告したいと思います。

まず千葉県には歯科医師会で使用されている「ビーバー号」という巡回診療を行うためのバスがあります（写真①）



このビーバー号が今回被災地へ災害対策診療車両として3月31日から4月18日まで千葉県の歯科医師と歯科衛生士で岩手県の歯科医師会へ向かいました。

入れ歯が流されてしまった方、前歯が揺れていて心配という方、詰めたものが取れてしまったという方など多くの方々の歯科診療を行なってきました。（写真②）

このように被災地で医療チームとして活動をしました。

今も活動をしている歯科医師、歯科衛生士もいます。私たちも今後どのような形であれ歯科医療従事者として支援を続けて行かなくてはならないことだと感じています。

そして今回の震災ではたくさんの方々が被災地へ赴いて活動されている様子をご覧になった方も多いと思いますが、「歯科衛生士」という言葉を聞いたり、文字を見たりした方はいらっしゃるでしょうか？

一般メディアの情報では非常に少なかったように思えます。

実際私たち歯科衛生士の業務の一つである口腔衛生指導を保健婦の方が行っているのが報道されていました。

歯科衛生士という職業は認知度が低いと知らされ、愕然としたのが正直な思いです。

そこで私たちが今出来ること、今後していくことを報告します。



私に出来ること

歯科衛生士：鈴木 麻美

今回千葉県の歯科衛生士会の会員が被災地へ向かいました。本来ならば被災地へ行くことが出来ればよいのですが、自分が行けなくてもサポートする側になりたいと思い、千葉県の歯科衛生士会への入会を検討しています。

行けなくても行く人の支援をすることも大切だと思いました。

復興までには長い月日がかかるので今すぐ何かができなくても継続して情報を入手し、歯科衛生士としてサポートできるようにしていきたいです。

そして皆さんに歯科衛生士という職種をお伝えしていくことも、私に出来ることの一つです。

今ここで歯科衛生士という言葉初めて見た方もいらっしゃるかもしれませんが、それでも今知って頂けたことを嬉しく思います。

今後も様々な形で「歯科衛生士」についてお知らせしたいと考えています。

私が今までにしたことは義援金と支援物資です。

被災地の子どもたちの笑顔を絶やさないでほしいという気持ちから私は我が家の子どもも手当てを義援金としました。

そして生理用品、おむつ、ミルク、お絵かき帳、色鉛筆、ラップ、ティッシュを支援物資として協力しました。

今後も状況は変化していきます。今までしたことと終わりではなく継続して被災地の方々の力になれるようにしていきたいと思ひます。

私に出来ること

歯科衛生士：野口 歩美

義援金の振込みを微力ながら今後も行なっていこうと思ひます。物資はだいぶ集まってきているとのことなので、復興に必要なもので他にはと考えた時、あって困るものではない義援金という形で役立てて頂けたら…と。

そのために情報収集の幅を広げ、より正確な情報を得るために、ネットやTVだけでなくYoutubeなどの活用をしてみようと思ひます。

そしてもう一つ、歯科衛生士としての立場でのことを考えた時、皆さんがこの職種をご存じだと思ひますが、改めてどのようなものなのかをお伝えできたらと考えています。



SOKOJIKARA
NIPPON

底力●ニッポン

大震災から2カ月が過ぎ、改めて甚大な被害によってあまりにも多くのできごとがあったため私自身とても長い日々を感じられました。被災された方々にとってはなおのことあの日以来時間が止まってしまったような思いではないかと思います。先が見えない不安や不自由な日々を過ごされているかと思うとたまらなくなり心が痛みます。

被災地の復興を願い、微力ながら今私がしていることはまず義援金を定期的に行うこと、買い物で貯まったポイントを寄付に換えることをしています。それと様々なミュージシャンがチャリティCDを発売しているのでいくつか購入しました。また被災地の物産があれば進んで買うようにしています。先日も大好きな喜多方ラーメンを買いました。いずれ東北へ観光に行き少しでも被災地の経済に貢献できればと考えています。私ひとりの力はわずかですが無理なく自分ができることをこれからも続けていこうと思います。

大事なことは「自分にできることはないだろうか」という気持ちを持ち続けることではないでしょうか。被災地の皆様の笑顔を取り戻せるように一日も早い復興を願っております。

美しい東北に早く春が来ますように・・・。

渡邊 典子

今回支援の一つとして、気仙沼で自ら被災されながらも、現地で医療支援を行なっているある方に医院で支援物資を送りました。きっかけはその方が院長の同窓生であり、母校のホームページ上で物資の募集をされていたからでした。必要なときに必要なものをという考えから、物資の郵送は物資を集める呼び掛けをした次の日になりました。

(内容は主に生活消耗品で、先方の要望に沿って用意しました) 郵送当日はまだ被害の爪痕深い3月23日、急な呼びかけでしたが、院長・スタッフで集めた物資はレターパック6つ分となりました。募金とはまた違い、自分たちで物資を用意し届ける手段まで整えるというのは私にとっては初めてであり、量としては僅かなものかもしれませんが、物資を受け取る人のことを考えると身体が熱くなりました。



今回のことで、自分のできることの範囲が広がったように思います。今後も自分にできる支援を続け、「この国は復興しよう」と強くなり、一つになろうと優しくなった」と10年後の日本で言えるようにしたいです。

高尾 由衣



私は今回の東日本大震災について、被災された方へどういった事で力になれるか考え、当院でも募金箱の設置を行ないたいと思いました。

個人でもお店のレジ前の募金箱への募金などはしてきましたが何かもっと自分なりに納得のいく形での支援の方法は無いかと考えた結果、募金箱の設置について院長に相談し賛同をして貰うことが出来ました。

その日、急いでメッセージのポップと募金箱の作成を行ないました。

4月11日に設置をし、皆様のご協力もあり現在多くの義援金が寄せられています。

本当にありがとうございます。
皆様から頂いたお気持ちは5月23日に日本赤十字社へ送金致しました。

また、今回スタッフの森永が被災地へ送った支援物資の中に『子供さんに向けたメッセージ』をというものがあり。私の得意とする事で力になりたい!と思い、そちらへのメッセージの作成に協力をさせて頂きました。

稚拙な手描きのメッセージではありますが、被災地の子供たちがそれを見て少しでも笑顔になってくれたら...元気になってくれたら...と。

これからの復興に向けて、私も微弱ながら力になりたいと思います。
早く、笑顔でいっぱい日本になりますように。願っております。

和田 望里

今回の震災で、私ができる事は、小さな事かもしれませんが、少しでも被災された方々の役に立つ事は無いかと考えた時に、児童施設で働いている母が「物質の支援の協力をお願いします」といった被災地の児童養護施設からの手紙を持って帰って来ました。施設には、多くの団体から物資の協力を呼びかける電話や手紙が来るそうです。この手紙での内容は、女性が必要としている物が中心でした。もし、自分が、被災した時、どんなに不安な長い1日を過ごすんだろうと考えた時、私にも今出来る事と思い協力しました。普段、不自由無く使っていたものが使えなくなる事の不便さと不安が実際に起きている事。私に出来る事があれば、今後も協力して行きたいと思います。

鰐崎 優

第一回義援金

期間：4/11～5/20

総額：18,816円

ご協力ありがとうございます。

2011.3.11.14:46 特別な日時

電気の無い夜を過ごしながらも、朝になれば電気が復旧するだろうという半ば楽観的な気持ちでラジオを聴きながら眠りにつきました。翌朝テレビを見て愕然としました。M9.0の地震は、現実とは思えないほどの様々な災害をもたらしました。毎日、テレビ・ネット・新聞・Twitter・mixiなどを見ながら、とてつもない不安に駆られたり、涙を流したり、怒りを覚え、喜びを感じたりの長い2ヶ月が過ぎました。私は仙台出身で、家族親戚はもちろん、友人知人の多くが被災しました。何よりも、Twitterでは知り合いが、まさに「今」を伝えてくれるので詳細な情報を得ることが出来ていまし

た。ライフラインの復旧が遅れる中での困難な生活、避難所で過ごす友人、何時間も並んで水や高額な食べ物を得、燃料の無い中で寒い日々を過ごしているのが、まさにリアルに情報として入ってきました。一方、被災地以外に暮らす私の友人知人には、行動力のある仲間も多数おります。

彼ら、彼女らの躊躇せずに行動を起こすという現実もTwitterやmixiでリアルタイムに知りました。

お金・物資・自らの体力などを被災地のために当たり前に届けていました。私も1ヶ月過ぎた頃ようやく実家へ行くことが出来たので、迷い無く被災地でのボランティア活動へ赴きました。己の目で見る景色、空気、臭い、家族、仙台弁に触れたことにより、やるべきことがぼんやりと見えてきて吹っ切れたものがありました。まさにこれからが勝負です。どれ程の支援が必要なのか見当もつきませんが、ゴールが見えない中でも進まねばなりません。その時に自分が頑張れば出来ることを、続けていきます。2度に渡った医療支援に続き、今は新宿で開催予定の食のイベントの主催者に被災地の生産者を紹介し、少しでも復興支援に繋がるように食材を提供してもらうことのお手伝いをしております。被災地では、今でもテレビに生活情報が流れ続け、いたるところに「がんばろう」の文字が人々を見守っています。長い月日が必要ですが、故郷を復興させます。

森永 玲子



石巻市の様子



被災地に寄せられた他県からのメッセージ